

# フィットネス&スポーツ教室追加追加教室募集!!

成人・球技系教室【満16歳以上の男女】※( )内の料金は、受講期間中に65歳以上となる方の料金です。

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	備考
1	卓球中級	金	9:00~10:30	7月14日~9月下旬	9	15	5,730円(5,160円)	札幌市婦人卓球親睦会	フォアハンドやショートラリーを5本~20本打てる方。
3	バドミントン初心者	金	9:00~10:30	7月7日~9月下旬	11	10	8,670円(7,810円)	数藤和枝	初めての方から。
4	バドミントン初級	金	10:30~12:30	7月7日~9月下旬	11	15	8,110円(7,300円)	数藤和枝	バドミントン経験者対象。ドロップ・クリアー・スマッシュなど、ショットの基本ができる方。
8	テニス初級	木	11:00~12:30	7月6日~9月下旬	10	10	7,880円(7,100円)	川島裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。
14	ナイトテニス中級	火	19:15~20:45	7月4日~9月下旬	11	10	8,670円(7,810円)	川島裕子	ボレー、ボレーラリー、ボレー対ストロークが10回以上でき、ゲーム形式のフォーメーションを習得している方。

成人・フィットネス系教室【満16歳以上の男女(★印のものは女性限定となっております。)]

※( )内の料金は、受講期間中に65歳以上となる方の料金です。

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	備考
21	ベーシックヨガ	火	10:00~11:10	7月4日~9月下旬	11	15	8,110円(7,300円)	田中しのぶ	骨盤を整えることにより、心身全体を調整し、冷え症・肩こり・腰痛を改善します。
22	リラックス ゆったりヨガ	火	11:20~12:30	7月4日~9月下旬	11	15	8,110円(7,300円)	田中しのぶ	新陳代謝や内臓機能の向上・脂肪燃焼効果を高め、引き締まったスタイルを目指します。
23	太極拳	火	12:10~13:30	7月4日~9月下旬	11	15	8,110円(7,300円)	沖野和美	中国で継承されている伝統武術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。
24	★骨盤体操	火	13:00~14:30	7月4日~9月下旬	11	15	8,110円(7,300円)	太田明博	骨盤を中心に、全身を使って筋力、柔軟性、バランス力、姿勢改善を行います。
25	★ZUMBA	火	19:00~20:10	7月4日~9月下旬	11	15	8,110円(7,300円)	太田明博	ラテンやダンスの音楽に合わせて、振り付けを真似して踊る運動です。脂肪燃焼や体力づくりに効果的です。
26	★ボクシング エクササイズ	火	19:00~20:30	7月4日~9月下旬	11	10	8,670円(7,810円)	吉居葉子	ボクシングの動きを取り入れ、二の腕とウエストのシェイプアップを目指す教室です。
27	★ピラティス	水	19:00~20:15	7月5日~9月下旬	11	15	8,110円(7,300円)	太田明博	身体の内側(コア)の筋肉を鍛えることによりバランスのとれた身体づくりを目指します。
28	★フラダンス	金	12:30~13:45	7月7日~9月下旬	11	30	5,890円(5,300円)	関 和江 長谷川細香	はじめての方から。基本ステップを覚え、楽しく踊りましょう!最終回は発表会を実施予定です。
29	★はじめてのベリーダンス	金	11:10~12:20	7月14日~9月下旬	10	10	9,400円(8,460円)	黒谷真美	アラブのエキゾチックで心地よい音楽に合わせて、美しく楽しく踊りましょう!
30	ナイトアロマヨガ	金	19:00~20:10	7月7日~9月下旬	11	15	8,110円(7,300円)	田中しのぶ	リラックス効果のあるアロマを焚きながら、新陳代謝や内臓機能の向上・脂肪燃焼効果を高めます。

## 8月「マンツーマン卓球教室」受講生募集!!

●1回コース(1回毎に申し込みが必要となります。)

受講日	時間	指導員	定員	受講料(税込)	会場
木 10日 17日 24日	Aコース 17:25~18:25 Bコース 18:35~19:35 Cコース 19:45~20:45	1名	各コース1名	各3,360円(全1回)	2階競技室

●3回コース(1ヶ月3回の教室です。)

受講日	時間	指導員	定員	受講料(税込)	会場
木 10日 17日 24日	Aコース 17:25~18:25 Bコース 18:35~19:35 Cコース 19:45~20:45	2名	各コース指導員1名につき1名	各10,080円(全3回)	2階競技室
日 6日 20日 27日		4名			3階体育室

- 【注意事項】
- ・あらゆるレベルの方が受講できます。年齢・性別は問いません。
  - ・抽選終了後当選者の受講キャンセルは、原則としてお受けいたしませんので、予備目的のお申込みはご遠慮ください。
  - ・申込期間終了後についても、空きがある場合はご案内できますのでお問い合わせください。

### 【8月 マンツーマン卓球教室申込方法】

申込期間: 7月1日(土)~7月12日(水) 9:00~20:00 (お電話または直接窓口へお申し込みください。)

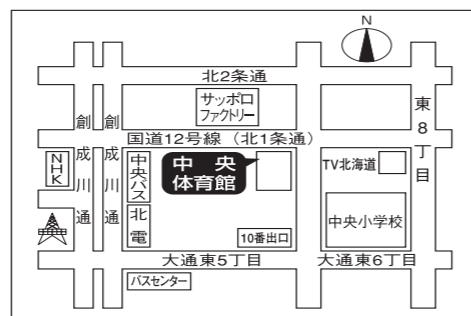
抽 選: 7月14日(金) ※当館より当落の連絡をいたします。

追加申込: 7月15日(土) 15:00より先着順にて追加申込を行います。

納入期間: 7月16日(日)~お申し込みされた教室の初回まで

## お帰りの際は!

忘れ物が目立ちます。  
帰りの前には、お手荷物のご確認をお願いします。忘れ物は1階受付にてお問い合わせください。(保管期間3ヶ月)



### 《交通機関の利用》

- ◎地下鉄東西線  
バスセンター前駅下車  
10番出口徒歩3分
- ◎中央バス  
バスセンター下車  
地下通路徒歩10分  
10番出口
- ◎JRバス  
「北1条東6丁目」下車 徒歩2分

駐車スペース(40台)には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

# 2017 7月 利用時間割

# 中央体育館 Chuo Gymnasium

札幌市中央区大通東5丁目12-13

TEL 251-1815 FAX 221-6064

## 中央体育館 夏休み短期教室開催!!

【申 込】7月1日(土)~7月12日(水) 9:00~20:00

期間内に電話または窓口まで直接申込み。 ※7月3日(月)は施設整備日のため休館となります。

【抽 選】7月14日(金) 14:00~(15:00以降に当落の確認をお願いします。)

【納 入】7月16日(日)~7月30日(日) 9:00~20:00

【追 加】7月15日(土) 9:00よりTELにて先着順。

8月1日(火)~3日(木) 開催!!

### キッズフットサル (年中・年長)

日 程: 8月1日、2日、3日  
回 数: 全3回  
時 間: 10:00~11:00  
対 象: 年中・年長  
定 員: 30名  
受講料: 1,760円(1,410円)  
指導員: エスポラダ北海道

### ジュニアテニス (小1~小3)

日 程: 8月1日、2日、3日  
回 数: 全3回  
時 間: 9:00~10:30  
対 象: 小1~小3  
定 員: 10名  
受講料: 2,370円(1,890円)  
指導員: 川島裕子

### ジュニアHIPHOP (小1~小3)

日 程: 8月1日、2日、3日  
回 数: 全3回  
時 間: 15:00~16:00  
対 象: 小1~小3  
定 員: 15名  
受講料: 2,210円(1,770円)  
指導員: 清野抄也佳

### ジュニアフットサル (小1~小3)

日 程: 8月1日、2日、3日  
回 数: 全3回  
時 間: 11:15~12:15  
対 象: 小1~小3  
定 員: 30名  
受講料: 1,760円(1,410円)  
指導員: エスポラダ北海道

### ジュニアテニス (小4~小6)

日 程: 8月1日、2日、3日  
回 数: 全3回  
時 間: 10:45~12:15  
対 象: 小4~小6  
定 員: 10名  
受講料: 2,370円(1,890円)  
指導員: 川島裕子

### ジュニアHIPHOP (小4~小6)

日 程: 8月1日、2日、3日  
回 数: 全3回  
時 間: 16:15~17:15  
対 象: 小4~小6  
定 員: 15名  
受講料: 2,210円(1,770円)  
指導員: 清野抄也佳

8月1日(火) 特別開催!!  
ジュニア対象  
運動能力向上トレーニング講座  
秘密の特訓で周りに差をつけよう!  
★様々な運動種目に効果的な、★  
発達・発育にアプローチする  
神経系トレーニングです!

日 程: 8月1日(火)  
回 数: 全1回  
時 間: 第1部13:00~14:50  
第2部15:20~17:10  
対 象: 小1~小6  
定 員: 各30名  
受講料: 940円(750円)

8月8日(火)~10日(木) 開催!!

### キッズ体操 (年中・年長)

日 程: 8月8日、9日、10日  
回 数: 全3回  
時 間: 13:10~14:00  
対 象: 年中・年長  
定 員: 20名  
受講料: 1,910円(1,530円)  
指導員: 体操指導員

### ジュニア体操A (小1~小6)

日 程: 8月8日、9日、10日  
回 数: 全3回  
時 間: 14:10~15:30  
対 象: 小1~小6  
定 員: 20名  
受講料: 2,370円(1,890円)  
指導員: 体操指導員

### ジュニア体操B (小1~小6)

日 程: 8月8日、9日、10日  
回 数: 全3回  
時 間: 15:40~17:10  
対 象: 小1~小6  
定 員: 20名  
受講料: 2,370円(1,890円)  
指導員: 体操指導員

【個人情報の取扱い(抜粋)】  
お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析

※( )内の料金は、障がい手帳等をお持ちの方の料金です。お申し出ください。

7月3日(月)は施設整備日のためご利用できません。



札幌市体育館グループ指定管理者  
一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団  
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <http://www.shsf.jp>

# 利用時間帯及び利用料

- ☆午前の部 ▶ 9:00～12:30
- ☆午後の部 ▶ 13:00～17:00
- ☆夜間の部 ▶ 17:30～21:00

- 利用料は各時間帯ごとに必要となります。
- スポーツ教室実施日は、開始・終了時間が変更になります。

区分	当日券	回数券	1ヵ月券	共通1ヵ月券
一般	390円	1,950円	5,670円	8,600円
高校生	230円	1,150円	3,350円	4,610円
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

※中学生以下は無料となります。  
65歳以上の方は敬老手帳等、中学生・高校生は生徒手帳等の提示が必要です。  
※共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場・宮の沢屋内競技場で利用できます。  
※専用利用料・利用時間については、体育館までお問い合わせください。

整備日	第1月曜は、施設整備日のためご利用できません。 第1月曜が祝日の場合は、第2月曜日になります。
空欄	※格技系の個人利用が可能です。
専用	グループ・サークル等の団体貸切
専用	一般・幼児のスポーツ教室のため個人利用はできません。
専用	用具貸出日
太字種目	指導者付開放

各利用種目 初心者の方へ 夜間の部における指導員付開放の指導員は、簡単なアドバイスや混雑時の調整などを行います。

重量挙室
《開放できない日》
3日(月) 施設整備日
※高校生以上の経験者のみの利用とします。

多目的室ご利用案内
1時間当たり
平日 910円   土・日・祝日 1,090円
※会議時収容人数30～40名。 ※利用受付随時。詳細につきましてはお気軽にお問い合わせください。 ※移動式鏡(10枚)を用意しております。 ※ダンス系の専用利用もできます。 (広さ14m×6m)

卓球マシン
開放日：10・24・31日 (月曜日)
時間帯：13:00～16:00
場所：3階体育室
※指導員がつき、簡単な技術指導を行いますのでどうぞご利用ください。

剣道朝げいこ (札剣連主催) 土・日曜日の6:00～8:00

## 午 前 の 部

区分		9:00～12:30 [専用利用～12:00]						
競技室	体育室	剣道室	柔道室	弓道室	相撲室	ボクシング室		
1 土	杖道前期講習会	専用	格技系開放	格技系開放				
2 日	杖道前期講習会	太極拳レベルアップ講習会	格技系開放	格技系開放				
3 月	施設整備日のためご利用できません							
4 火	バドミントン(中級)	テニス(中級)	専用	格技系開放				
5 水	バドミントン	専用	格技系開放	格技系開放				
6 木	テニス(中級)	テニス(初級)	専用	格技系開放				
7 金	バドミントン(初心者・初級)	バスケットボール	専用	格技系開放				
8 土	専用	専用	定例稽古会(杖道)	格技系開放				
9 日	日本空手協会技術講習会	専用	格技系開放	格技系開放				
10 月	バドミントン	専用	格技系開放	格技系開放				
11 火	バドミントン(中級)	テニス(中級)	専用	格技系開放				
12 水	バドミントン	専用	格技系開放	格技系開放				
13 木	テニス(中級)	テニス(初級)	専用	格技系開放				
14 金	卓球(中級・上級)	バスケットボール	専用	格技系開放				
15 土	専用	専用	格技系開放	格技系開放				
16 日	北海道居合道大会	格技系開放	格技系開放					
17 月	専用	卓球	格技系開放	格技系開放				
18 火	バドミントン(中級)	テニス(中級)	専用	格技系開放				
19 水	専用	専用	専用	格技系開放				
20 木	バドミントン	テニス(初級)	専用	格技系開放				
21 金	バスケットボール	専用	格技系開放					
22 土	選手権カデット大会(卓球)	定例稽古会(杖道)	選手権カデット大会(卓球)	格技系開放				
23 日	選手権カデット大会(卓球)	格技系開放	選手権カデット大会(卓球)	格技系開放				
24 月	バドミントン	専用	格技系開放	格技系開放				
25 火	バドミントン(中級)	テニス(中級)	専用	格技系開放				
26 水	卓球	専用	格技系開放					
27 木	テニス(中級)	テニス(初級)	専用	格技系開放				
28 金	バドミントン(初心者・初級)	専用	専用	格技系開放				
29 土	北海道中央地区日民大会	第2回女子剣道強化錬成会	格技系開放	格技系開放				
30 日	専用	2・3段予備講習会(太極拳)	格技系開放	格技系開放				
31 月	バドミントン	専用	格技系開放	格技系開放				

## 午 後 の 部

区分		13:00～17:00						
競技室	体育室	剣道室	柔道室	弓道室	相撲室	ボクシング室		
1 土	杖道前期講習会	専用	なぎなた	格技系開放				
2 日	杖道前期講習会	太極拳レベルアップ講習会	格技系開放	札幌合気道会特別稽古				
3 月	施設整備日のためご利用できません							
4 火	バドミントン	専用	太極拳	キッズ体操				
5 水	専用	専用	キッズ体操					
6 木	専用	専用	格技系開放	格技系開放				
7 金	専用	専用	キッズ体操					
8 土	日本空手協会技術講習会	専用	なぎなた	格技系開放				
9 日	日本空手協会技術講習会	専用	格技系開放	格技系開放				
10 月	専用	専用	格技系開放	格技系開放				
11 火	バドミントン	専用	太極拳	キッズ体操				
12 水	バドミントン	専用	キッズ体操					
13 木	バドミントン	専用	格技系開放	格技系開放				
14 金	専用	卓球	キッズ体操		弓道教室のため16:00まで一般開放			
15 土	バドミントン	専用	なぎなた	格技系開放				
16 日	北海道居合道大会	格技系開放	格技系開放					
17 月	専用	卓球	格技系開放	格技系開放				
18 火	バドミントン	専用	太極拳	キッズ体操				
19 水	専用	専用	キッズ体操					
20 木	専用	専用	格技系開放	格技系開放				
21 金	バドミントン	専用	キッズ体操		弓道教室のため16:00まで一般開放			
22 土	選手権カデット大会(卓球)	なぎなた	選手権カデット大会(卓球)	格技系開放				
23 日	選手権カデット大会(卓球)	格技系開放	選手権カデット大会(卓球)	格技系開放				
24 月	バドミントン	専用	格技系開放	格技系開放				
25 火	バドミントン	専用	太極拳	キッズ体操				
26 水	卓球	専用	キッズ体操					
27 木	バドミントン	専用	格技系開放	格技系開放				
28 金	専用	専用	キッズ体操		弓道教室のため16:00まで一般開放			
29 土	北海道中央地区日民大会	専用	なぎなた	格技系開放				
30 日	専用	2・3段予備講習会(太極拳)	格技系開放	格技系開放				
31 月	専用	専用	格技系開放	格技系開放				

## 夜 間 の 部 (小学生は保護者同伴・中学生は19時まで) ※保護者の送迎があれば21時まで可

区分		17:30～21:00								
競技室	体育室	剣道室	柔道室	弓道室	相撲室	ボクシング室	アーチェリー場			
1 土	バドミントン	田浦流空手道	空手(日本空手協会)	合気道		相撲	ボクシング			
2 日	バスケットボール	卓球	銃剣道	格技系開放						
3 月	施設整備日のためご利用できません									
4 火	フェンシング	空手(日本空手協会)	少林寺拳法	弓道				18:30まで一般開放(レディースボクシングエクササイズ)		アーチェリー
5 水	卓球	銃剣道	合気道					ボクシング		
6 木	卓球	居合道	合気道							アーチェリー
7 金	バレーボール	居合道(不伝流)	少林寺拳法	柔道	弓道					
8 土	バドミントン	銃剣道	空手(日本空手協会)	合気道		相撲	ボクシング			
9 日	バスケットボール	卓球	銃剣道	格技系開放						
10 月	バドミントン	格技系開放	格技系開放							
11 火	フェンシング	空手(日本空手協会)	少林寺拳法	弓道				18:30まで一般開放(レディースボクシングエクササイズ)		アーチェリー
12 水	卓球	居合道	合気道					ボクシング		
13 木	卓球	居合道	合気道							アーチェリー
14 金	バレーボール	居合道(不伝流)	少林寺拳法	柔道	弓道					
15 土	バドミントン	銃剣道	空手(日本空手協会)	合気道		相撲	ボクシング			
16 日	バスケットボール	卓球	銃剣道	格技系開放						
17 月	バドミントン	卓球	格技系開放	格技系開放						
18 火	フェンシング	空手(日本空手協会)	少林寺拳法	弓道						アーチェリー
19 水	卓球	居合道	合気道					ボクシング		
20 木	卓球	居合道	合気道							アーチェリー
21 金	バレーボール	居合道(不伝流)	少林寺拳法	柔道	弓道					
22 土	バドミントン	銃剣道	空手(日本空手協会)	合気道		相撲	ボクシング			
23 日	バスケットボール	卓球	銃剣道	格技系開放						
24 月	バドミントン	格技系開放	格技系開放							
25 火	フェンシング	空手(日本空手協会)	少林寺拳法	弓道				18:30まで一般開放(レディースボクシングエクササイズ)		アーチェリー
26 水	卓球	居合道	合気道					ボクシング		
27 木	卓球	居合道	合気道							アーチェリー
28 金	バレーボール	居合道(不伝流)	少林寺拳法	柔道	弓道					
29 土	バドミントン	銃剣道	空手(日本空手協会)	合気道		相撲	ボクシング			
30 日	バスケットボール	卓球	銃剣道	格技系開放						
31 月	バドミントン	格技系開放	格技系開放							

※この時間割についてはやむをえず変更する場合がありますのでご了承ください。  
※種目により利用制限(年齢制限)がありますので事前にご確認ください。

※多目的室の専用利用につきましては体育館までお問い合わせください。  
※格技系の指導員付き一般開放をご利用の場合は、あらかじめ流派をご確認願います。